

# ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ КИТАЙСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ УШУ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

**О.В. Максимук**

Полесский государственный университет, [maksoli@mail.ru](mailto:maksoli@mail.ru)

**Актуальность исследования.** Благополучие нации в основном определяется здоровьем женщин, укрепление, поддержание и сохранение которого является важной задачей любого государства. Вместе с тем исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин зрелого возраста [7, 8, 9]. Регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в повседневной жизни этого контингента может способствовать снижению этой динамики [3, 6].

В настоящее время большой популярностью пользуются методики, пришедшие с Запада: аэробика и ее разновидности, калланетика, пилатес и многие другие [13]. Менее востребованными являются восточные оздоровительные системы. В то же время в последние годы наблюдается рост общественного интереса к занятиям оздоровительными видами восточной гимнастики. В полной мере это относится к китайской оздоровительной гимнастике ушу, которая используется не только для

профилактики, но и с целью коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [15]. Однако, несмотря на положительное влияние средств китайской оздоровительной гимнастики ушу на организм человека, использование ее в качестве эффективного средства физического, психического и нравственного совершенствования все еще не нашло своего должного применения.

Многие специалисты в области физической культуры и спорта отмечают, что в современных условиях необходима модернизация самого процесса физического воспитания [1, 4, 12]. Использование для оздоровления и повышения двигательной активности только общеизвестных, традиционных средств в значительной степени снижает мощный разноплановый потенциал физической культуры и спорта.

Человечество накопило огромный опыт не только в профилактике и лечении большинства заболеваний, но и в гармоничном совершенствовании личности, используя физические и дыхательные упражнения, психотренинг, натуральное питание, оздоровительные факторы природы. Наиболее последовательными, в данном случае, являются восточные оздоровительные системы – йога, цигун, ушу и другие [2, 5, 10]. В современных условиях развития общества целесообразно проанализировать, оценить и реализовать эффективность данных оздоровительных систем в разработке новых программ и методик в целях использования их в оздоровительных занятиях, в частности, с женщинами зрелого возраста, для укрепления их здоровья.

По мнению В.П. Фомина и И.Б. Линдера [14], восточные системы физического воспитания, к которым в первую очередь относятся цигун, ушу, йога эффективно формируют физическое здоровье человека и благотворно воздействуют на его психику и формирование нравственных принципов.

На основе анализа различных видов гимнастики авторы раскрывают преимущества восточных оздоровительных гимнастик перед европейскими, которые заключаются в следующем:

- происходит комплексное воздействие упражнений на весь организм, а также неразрывное сочетание различных воздействий на суставы, мышцы и сухожилия с дыхательной гимнастикой;
- гимнастические комплексы упражнений оказывают разностороннее воздействие не только на мышечно–связочный аппарат, но и на внутренние органы человека, посредством медленных движений различных частей тела с некоторым расслаблением всех мышц в сочетании с диафрагмальным дыханием;
- естественные и скоординированные движения постепенно приводят к тому, что дыхание становится более глубоким, продолжительным, равномерным и неторопливым. Это сохраняет эластичность легких и увеличивает их объем, что повышает возможность вентиляции, а также оказывает непосредственное влияние на кровоснабжение сердечной мышцы, от чего значительно возрастает ее работоспособность;
- восточно–оздоровительные гимнастики содержат многообразие движений растягивающего и скручивающего характера, способствуют улучшению гибкости и увеличению подвижности в суставах, что имеет существенное значение при некоторых заболеваниях и восстановлении после травм;
- восточные оздоровительные гимнастики отличаются целесообразностью энергетических затрат;
- очень сильной стороной восточных оздоровительных гимнастик является стремление к осознанию связи «внешнего» с «внутренним», другими словами, к осмыслению упражнения [16].

Оздоровительные эффекты китайской оздоровительной гимнастики ушу и цигун не вызывают сомнений у специалистов и используются в настоящее время не только для профилактики ряда заболеваний, но и с целью коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [11, 17].

Основными задачами ушу, как рекреационно–реабилитационного вида физической культуры, являются не только развитие физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам, но и развитие таких качеств психики как внимательность, концентрация сознания и осознанность движений. В процессе занятий эффективно

решаются задачи релаксации, саморегуляции и восстановления функционального состояния центральной нервной системы [11,15,16].

Данное положение объективизирует актуальность предпринятого нами исследования, **целью** которого явилось выявление мотивации женщин к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу.

**Методы и организация исследования.** Был проведен социологический опрос женщин зрелого возраста, занимающихся физкультурно–оздоровительными занятиями в группах здоровья. Проведение опроса предусматривало получение информации путем письменного ответа на стандартизированные вопросы, включенные в анкету, которые позволили выявить профессиональную характеристику, самооценку состояния здоровья, мотивацию к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу и др.

В анкетировании приняли участие 45 женщины зрелого возраста, занимающиеся в группах здоровья на базе Полесского государственного университета.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При ответе на вопрос «Возникает ли у Вас потребность в двигательной активности в течение дня?» большинство респондентов (71,2%) ответили, что возникает, слабо выражена у 22,2% и не возникает потребность в двигательной активности у 6,6%.

На вопрос «Какими видами оздоровительных занятий Вы предпочитаете заниматься?» женщины выразили свою предпочтительность таким образом: китайской оздоровительной гимнастикой ушу – 53,3%, йогой – 24,4%, бодибилдингом – 11,1%, степ–аэробикой – 6,7% и другими – 4,5%.

Результаты ответов респондентов на вопрос «Что привлекает Вас к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу?» выглядели таким образом: современные положительные рекомендации – 57,8%, реклама – 22,2%, специальная литература – 11,1%, интерес – 6,7% и другое – 2,2%.

С целью изучения мотивации к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу использовали четыре группы мотивов: здоровье, красивая фигура, эмоциональные и социальные мотивы.

При определении мотивов здоровья выявлено, что большинство женщин занимается в основном для укрепления и поддержания здоровья (71,1 %), профилактики заболеваний (13,3%), активного образа жизни (8,9 %) и хорошего физического самочувствия (6,7 %).

Установлено, что 68,9 % опрошенных оценивают уровень своего здоровья как средний, выше среднего – 6,7 %, ниже среднего – 17,7 % и низкий – 6,7 %.

При определении мотивов «красивая фигура» выявлено, что основной целью занятий китайской оздоровительной гимнастикой ушу является желание иметь стройное привлекательное тело (77,8 %), поддержание мышечного тонуса (4,4%) и похудеть (17,8 %).

Большая часть респондентов (62,2 %) считает, что занятия китайской оздоровительной гимнастикой ушу способствуют уменьшению стрессов; 20 % опрошенных получают удовольствие от занятий; 8,9% повышают самооценку за счет достижения положительных результатов; 8,9 % улучшают настроение во время и после занятий.

При этом женщинам импонирует то, что упражнения восточных оздоровительных гимнастик включают в себя в основном плавные, грациозные движения, которые сопровождаются полным расслаблением мышц и нервной системы, оказывая на организм умеренную нагрузку. Спокойные, плавные движения создают особое психическое состояние, при котором компенсируются нарушения нервно–психических процессов. Респонденты также подчеркивали тот факт, что упражнения восточно–оздоровительных гимнастик являются уникальными, так как несут в себе не только национальные традиции, но и колоссальный опыт поколений. В арсенале восточных оздоровительных гимнастик имеется богатейший набор упражнений, не встречающийся ни в одной системе физического воспитания. Многим опрашиваемым нравится, что упражнения восточных оздоровительных гимнастик имеют образность в названиях (иногда это ключ к пониманию упражнения). Последнее вносит в описание и обучение элементы

наглядности, способствует возникновению ассоциаций, придает упражнениям особый колорит, уходящий корнями в историю и культуру народа. Упражнения копируют позы животных и птиц, определенные положения людей. Кроме того, в названии многих упражнений используются образы мифологии, явления природы.

#### **Выводы:**

1. В процессе социологического исследования установлено, что большинство женщин

(71,2 %) имели потребность в двигательной активности в течение дня, при этом 53,3% респондентов предпочитали заниматься китайской оздоровительной гимнастикой ушу.

2. Большая часть опрошенных женщин предпочитали заниматься оздоровительной гимнастикой ушу, в основном, для укрепления и поддержания здоровья, улучшения телосложения, снятия стрессов.

Данные результатов анкетирования явились основой для разработки программы и практических рекомендаций по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста с применением средств оздоровительной физической культуры на основе китайской оздоровительной гимнастики ушу и вовлечению их в систематические занятия физическими упражнениями.

#### **Литература**

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: уникальная фитнес-программа продления молодости / М. Авербух ; пер. с англ. Т. Новиковой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 272 с.
2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья / Ю.А. Андреева. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 336 с.
3. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная работоспособность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. № 6. – С. 12–15.
4. Бальсевич В.К. Онтоткинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 275 с.
5. Безносиков Е.Я. Теория и методика оздоровительной физической культуры: пособие для слушателей ФПК и сдавших экзамен канд. минимума по спец. / Е.Я. Безносиков, В.И. Морозов; Академия физ. Воспитания и спорта Республики Беларусь. – Минск, 1992. – 24 с.
6. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: справ, изд. – 2-е изд./ В.И. Белов. – М.: Химия, 1999. – 400 с.
4. Беляев Н.С. Индивидуально-типологический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровительной классической аэробики с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.С. Беляев. – СПб., 2009. – 26 с.
5. Буркова О.В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.В. Буркова. – М., 2008. – 25 с.
6. Грец И.А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30–40 лет : автореф. Дис. ... канд. пед. наук / И.А. Грец. – Малаховка, 2001. – 24 с.
7. Климова В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. – М.: Знание, 2000. – 192 с.
8. Лю Шухуэй. Пути адаптации тайцзицюань к системе физической культуры России: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лю Шухуэй; Санкт-Петербург. гос. академия физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 24 с.
9. Морозов О.С. Психолого-педагогические и методические основы физических упражнений оздоровительной направленности : монография / О.С. Морозов, В.Ю. Фадеев. – Калининград : ЮОИ, 2004. – 208 с.
10. Спэрроу Л. Практическая энциклопедия йоги / Л. Спэрроу, П. Уолден. – М.: Эксмо, 2006. – 400 с.
11. Фомин В.П. Диалог о боевых искусствах Востока / В.П. Фомин, И.Б. Линдер. – М., 1990. – 165 с. *Чжан Минью. Китайский лечебный цигун* / Чжан Минью, Сунь Синьюань. – СПб., 1994. – 352 с.
12. Янь Хай. Традиционные китайские оздоровительные системы и физическая подготовка в вузах / Янь Хай // Цигун и спорт. – 1991. – № 2 – С. 40–46.
13. Hittleman R.L. Be young with yoga / R.L. Hittleman. – W. N. : Paper back library Inc., 1967. – 283 p.